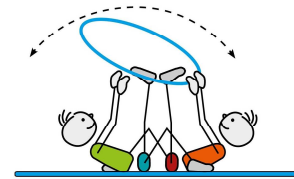
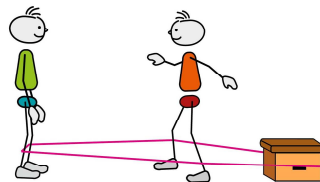




Fitte Kids

Fitness für Kids – Zirkel 3

- Allround Fitness für Paare -



Vorbemerkungen/Ziele

Dieser „Fitnessparcours“ für Kinder besteht aus 8 Stationen, die die Kinder als Paare gemeinsam durchlaufen. Bei den einzelnen Stationen werden unterschiedliche konditionelle sowie auch koordinative Fähigkeiten gefordert, die die Kinder als Team bewältigen sollen. Ziel dieses Zirkels ist es, die Kinder zu einem kleinen Wettkampf mit anderen Paaren zu motivieren und ihnen die Möglichkeit zu geben, ihre individuellen Leistungsfähigkeiten im Team zu beweisen.

Bei jeder Übung wird ein Vorschlag zur Bewertung der Leistung gegeben. In Absprache mit den Kindern, kann die Bewertung jedoch auch auf andere Art und Weise stattfinden. Die Teamergebnisse der einzelnen Übungen werden auf der Bewertungskarte eingetragen.

Zielgruppe:

Kinder im Grundschulalter und ältere Kinder

Es werden folgende Materialien benötigt:

6 kleine Kästen, 2 Gymnastikmatten, 3 Gymnastikreifen, 2 Gymnastikstäbe, 1 Ball, 1 großes Handtuch, 1 Gummitwist-Springseil oder kurze Zauberschnur, 20–30 Bierdeckel, bunte Zettel, große Uhr, evtl. Markierungshütchen

Ort:

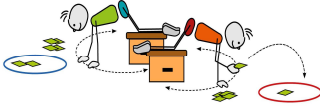
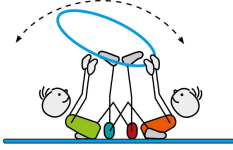
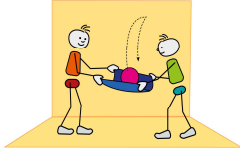

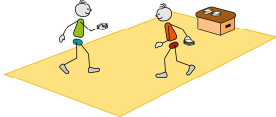
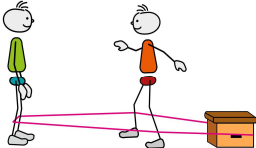
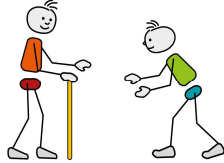
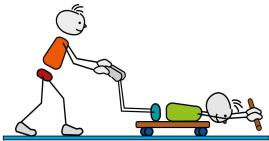
Sporthalle, Turnhalle, großer Bewegungsraum, Schulhof

Durchführungshinweise

- Für den Zirkel sollte eine Zeit von mindestens 60 Minuten eingeplant werden. Steht weniger Zeit zur Verfügung, kann eine Auswahl aus den Stationen stattfinden.
- Vor der Durchführung des Zirkels sollte mit allen Kindern zusammen eine allgemeine Aufwärmungsphase durchgeführt werden.
- Gemeinsam werden die Stationen mit den Kindern aufgebaut und die Bewegungsaufgabe besprochen.
- Die Kinder können an den Stationen die Schwierigkeitsstufe und Variationen selber ausprobieren und bestimmen.

Bewertungskarte

Teamname:

Station		Erreichte Punktzahl
Station 1: Bierdeckelboule		
Station 2: Reifenheber		
Station 3: Handtuchball		
Station 4: Kastenbrücke		
Station 5: Zettellauf		
Station 6: Gummitwist		
Station 7: Stabschnappen		
Station 8: Rollbrettfahrt		
Gesamtpunktzahl des Teams		

Station 1: Bierdeckelboule

Material:

2 kleine Kästen, 2 Gymnastikreifen (Reifen), 20–30 Bierdeckel

Ziel:

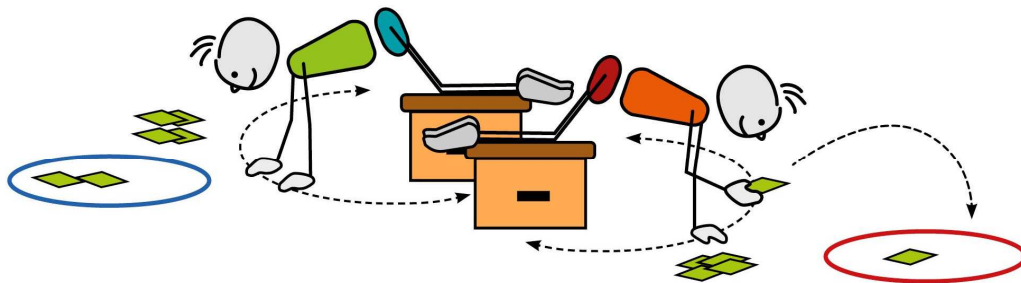
Kräftigung der Armmuskulatur, Koordinationsschulung

Stationsaufbau

Zwei kleine Kästen werden mit Abstand voneinander aufgestellt.

In ca. 1,5 m Entfernung werden vor jeden kleinen Kasten die Reifen auf jeweils der anderen Seite positioniert.

Jeweils 10–15 Bierdeckel werden bei jedem Kasten mit etwas Abstand ausgelegt.



Bewegungsaufgabe

Jeweils ein Kind kniet sich auf den einen kleinen Kasten und stützt die Hände auf dem Boden auf.

Jedes Kind stützt im Halbkreis um den eigenen Kasten hin und her – vom Bierdeckelhaufen zum Reifen und zurück.

Gestartet wird beim eigenen Bierdeckelhaufen, von dem aus ein Bierdeckel mitgenommen wird.

In Höhe des Reifens angekommen, wird aus ca. 1 m Entfernung versucht, den Bierdeckel in den Reifen zu werfen.

Dann wird wieder zum Bierdeckelhaufen zurückgestützt. Usw.

Hinweise und Tipps:

- Beim Stützen im Halbkreis auf die Hände schauen.
- Kein Hohlkreuz bilden.
- Evtl. zwischendurch die Hände lockern.

Mögliche Bewertung:

Wie viele Bierdeckel schaffen die Kinder gemeinsam in die Reifen zu werfen?

Station 2: Reifenheber

Material:

1 Gymnastikmatte, 1 Gymnastikreifen (Reifen)

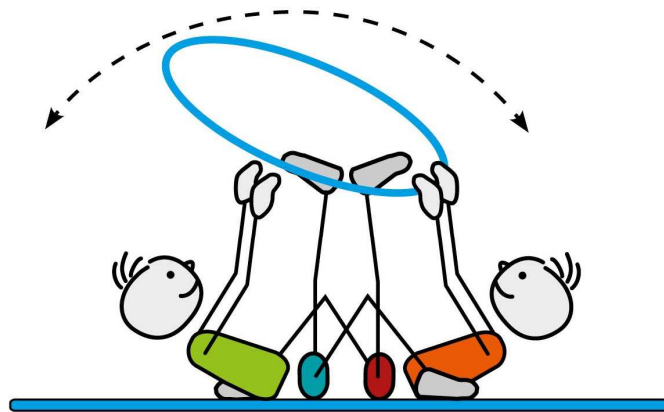
Ziel:

Kräftigung der Bauchmuskulatur

Stationsaufbau

Eine Gymnastikmatte wird ausgelegt.

Ein Kind nimmt sich den Reifen.



Bewegungsaufgabe

Die beiden Kinder legen sich in Rückenlage so gegenüber, dass ihre Beine nebeneinander liegen.

Das jeweils äußere Bein wird angewinkelt auf die Matte aufgestellt und das jeweils innere Bein gestreckt nach oben gehalten, wobei sich die Füße der hochgestreckten Beine berühren.

Das Kind mit dem Reifen hebt den Oberkörper an und führt den Reifen über die nach oben gestreckten Beine.

Dann hebt das andere Kind den Oberkörper an und übernimmt den Reifen oben über den gestreckten Beinen.

Die Übergabe des Reifens erfolgt nun im kontinuierlichen Wechsel von einem zum anderen Kind.

Hinweise und Tipps:

- Beim Aufrichten des Oberkörpers den Reifen anschauen.
- Möglichst lange die Schultern und den Kopf oben halten.
- Gleichmäßig atmen.

Mögliche Bewertung:

Wie oft schaffen es die Kinder, den Reifen zu übergeben?

Station 3: Handtuchball

Material:

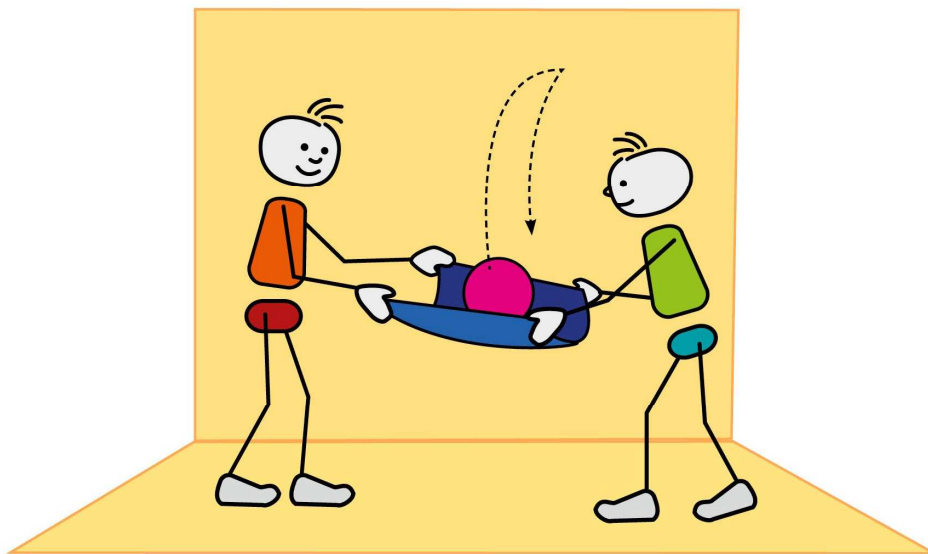
1 großes Handtuch, 1 Ball, 1 Hallenwand

Ziel:

Förderung der Geschicklichkeit, Kooperation

Stationsaufbau

Das Handtuch und der Ball werden in mindestens 1 m Entfernung vor die Wand gelegt.



Bewegungsaufgabe

Die Kinder fassen jeweils mit einer Hand eine Ecke des Handtuchs und stellen sich seitlich vor der Hallenwand auf. Der Ball liegt auf dem Handtuch.

Gemeinsam werfen/schleudern die Kinder mittels des Handtuchs den Ball gegen die Wand und versuchen, den zurückprallenden Ball wieder mit dem Handtuch aufzufangen.

Hinweise und Tipps:

- Beim Werfen/Schleudern des Balls das Handtuch unter Spannung bringen (= feste an den vier Ecken ziehen) und beim Auffangen des Balls das Handtuch locker lassen, so dass es etwas durchhängt.
- Beim Werfen des Balls hilft es, wenn ein Kind den Abwurfzeitpunkt angibt - z.B. „1-2-3-Werfen“.

Mögliche Bewertung:

Wie viele Bälle können gemeinsam mit dem Handtuch geworfen und gefangen werden?

Station 4: Kastenbrücke

Material:

2 kleine Kästen, 1 Gymnastikmatte

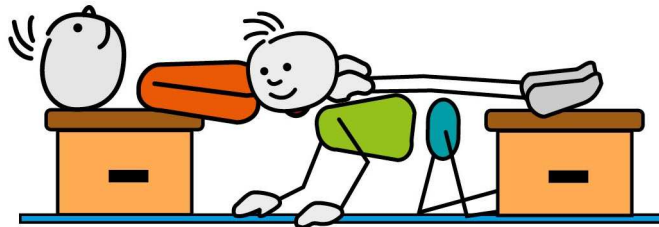
Ziel:

Kräftigung der Rumpf- und Beinmuskulatur, Köperspannung halten

Stationsaufbau

Zwei kleine Kästen werden auf die Enden der Matte gestellt.

Der Abstand zwischen den Kästen wird der Körpergröße des „liegenden Kindes“ so angepasst, dass die Schultern und Füße des Kindes auf die Kästen abgelegt werden können.



Bewegungsaufgabe

Ein Kind legt sich mit Schultern und Füßen auf die beiden Kästen und macht sich ganz steif wie ein Brett, so dass es wie eine Brücke von einem zum anderen Kasten liegt.

Das andere Kind kriecht unter der „Brücke“ hindurch.

Wenn die „Brücke“ nicht mehr gehalten werden kann, erfolgt ein Aufgabenwechsel der beiden Kinder.

Hinweise und Tipps:

- Beim Halten der Köperspannung nicht die Luft anhalten, sondern ruhig und gleichmäßig weiteratmen.
- Das kriechende Kind, beobachtet seine Partnerin/seinen Partner genau, wie lange sie/er die Köperspannung halten kann.

Mögliche Bewertung:

Wie oft kann das Team zusammen gezählt unter der „Brücke“ hindurch kriechen?

Station 5: Zettellauf

Material:

Kleiner Kasten, bunte Zettel, große Uhr

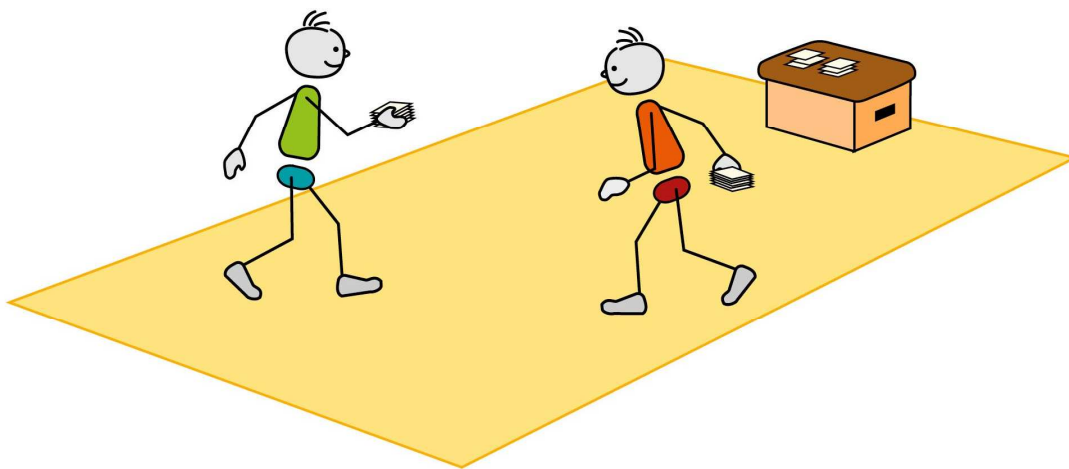
Ziel:

Förderung der Ausdauerfähigkeit

Stationsaufbau

Am Rand der Halle werden ein kleiner Kasten sowie eine große Uhr, auf der die Minuten abgelesen werden können, aufgestellt.

Auf dem Kasten werden die Zettel ausgelegt.



Bewegungsaufgabe

Jedes Kind nimmt sich eine Anzahl von Zetteln z.B. entsprechend seinem Lebensjahr. Wenn der Sekundenzeiger der Uhr bzw. die Anzeige der Uhr eine volle Minuten anzeigt, laufen die Kinder kreuz und quer durch die Halle.

Die Kinder sollen ein individuelles Tempo finden, in dem sie möglichst lange laufen können – also langsam und mit gleichmäßigem Tempo laufen.

Nach jeder abgelaufenen Minute, die sie durchgelaufen sind, dürfen sie einen Zettel zurück auf den Kasten legen.

Hinweise und Tipps:

- Damit das Laufen nicht langweilig wird, können die Kinder die Hallenlinien ablaufen und so einen abwechslungsreichen Laufweg finden.
- Um lange laufen zu können, sollte langsam und locker gelaufen werden – die Kinder sollten während des Laufens miteinander sprechen – z.B. können sie sich Witze erzählen.
- Die Übungsleitung kann zur Unterstützung jeweils eine Minute ansagen.

Mögliche Bewertung:

Welches Kind kann so viele Minuten laufen, wie es an Lebensjahren zählt?

Station 6: Gummitwist

Material:

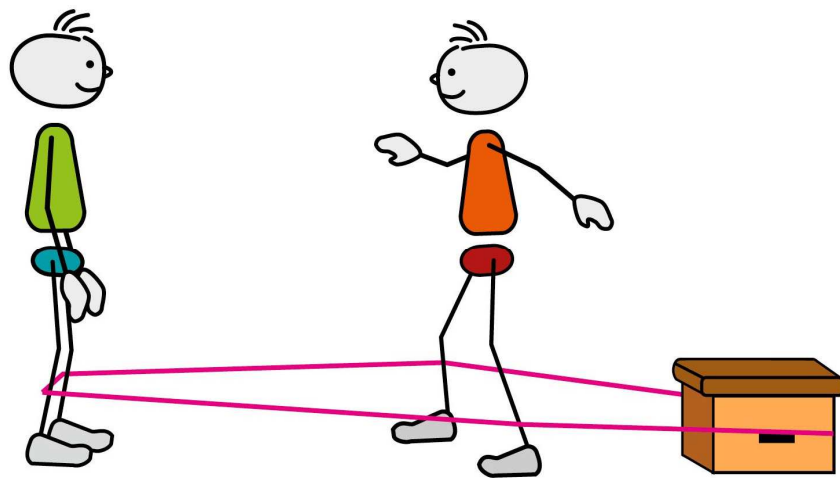
Kleiner Kasten und Gummitwist-Springseil oder kurze Zauberschnur

Ziel:

Förderung der Koordination, Kräftigung der Beinmuskulatur

Stationsaufbau

Das Gummitwist-Springseil bzw. die Zauberschnur werden zwischen einem Kind und dem kleinen Kasten in Kniehöhe gespannt.



Bewegungsaufgabe

Die Kinder sollen im Wechsel so viele Sprünge ausführen, wie sie können oder an Lebensjahren zählen.

Dabei sollen sie ganz leise springen.

Es werden mehrere Durchgänge mit Aufgabenwechsel durchgeführt.

Hinweise und Tipps:

- Die Sprünge variieren: mit beiden Beinen, auf einem Bein, über beide Seile, über ein Seil usw.
- Die Höhe des Gummitwist kann variiert werden. Nach jedem Durchgang wird es etwas höher angebracht.
- Ein Kind macht eine Kombination aus Sprüngen vor, die das andere Kind nachspringt.

Mögliche Bewertung:

Können die Kinder bei jedem Durchgang gemeinsam so viele Sprünge ausführen, wie sie gemeinsam an Lebensjahren zählen?

Station 7: Stabschnappen

Material:

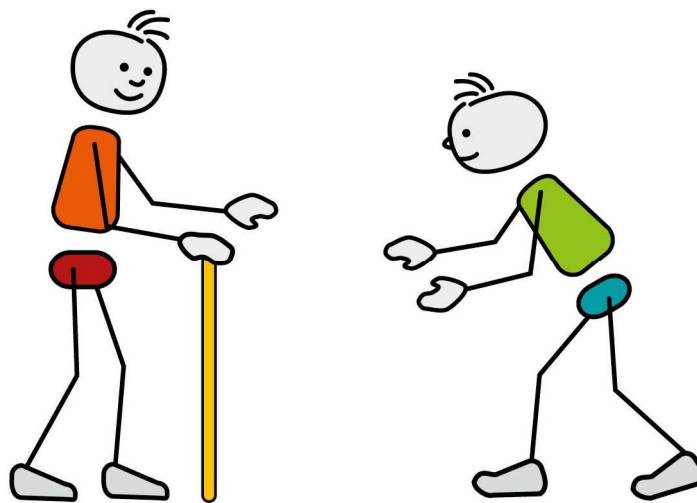
Gymnastikstab

Ziel:

Förderung der Reaktionsschnelligkeit

Stationsaufbau

Die beiden Kinder stehen sich in einem Abstand von 2–3 großen Schritten gegenüber. Ein Kind hat den Gymnastikstab und setzt ihn senkrecht auf dem Boden auf.



Bewegungsaufgabe

Das Kind lässt den Stab los und das Kind ohne Stab soll ihn fangen, bevor er zu Boden fällt.

Es werden mehrere Durchgänge mit Aufgabenwechsel durchgeführt.

Hinweise und Tipps:

- Das Loslassen des Stabs kann nach Absprache der Kinder untereinander mit oder ohne Ansage erfolgen.
- Der Abstand (kleiner oder größer) zwischen den Kindern kann variiert werden.

Mögliche Bewertung:

Wie viele Stäbe kann jedes Kind bzw. das Team gemeinsam zusammen gezählt bei 3 Durchgängen mit Aufgabenwechsel fangen?

Station 8: Rollbrettfahrt

Material:

Rollbrett, Gymnastikstab, evtl. Markierungshütchen

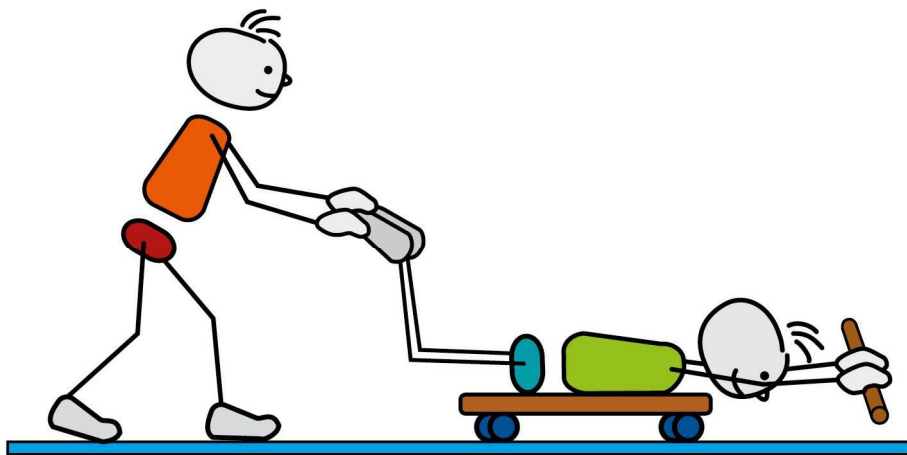
Ziel:

Kräftigung der Rückenmuskulatur, Kooperation

Stationsaufbau

Ein Kind legt sich Bauchlage auf das Rollbrett und hält den Gymnastikstab mit langen Armen nach vorne.

Das andere Kind fasst die Füße der angewinkelten Beine des liegenden Kindes.



Bewegungsaufgabe

Das stehende Kind schiebt die Partnerin/den Partner auf dem Rollbrett kreuz und quer durch die Halle, bis es wieder beim Ausgangspunkt angekommen ist.

Dann erfolgt ein Rollenwechsel.

Hinweise und Tipps:

- Die Nase des liegenden Kindes zeigt Richtung Boden – nicht über den Stab nach vorne schauen!
- Das Tempo, mit dem gerollt wird, sprechen die Kinder untereinander ab – nicht zu schnell rollen!
- Sobald der Stab nicht mehr vorne gehalten werden kann – wechseln die Kinder ihre Rollen.
- Als Variation kann ein Parcours aus Hütchen abgerollt werden.

Mögliche Bewertung:

Wie viele Hallenrunden bzw. Parcoursrunden schafft jedes Kind alleine bzw. das Team gemeinsam?